

2023年冬奥会精神心得体会大学生 冬奥会励志精神心得体会(通用5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

我和我的祖国演讲稿篇一

刚才我进来的时候，很多朋友说：老师，你上次跟撒贝宁先生做节目的时候，穿了一身红，今天怎么又穿一身红呢？为什么你们知道吗？有的观众已经在这讲了，一个是今天，我们是66周年，新中国成立的一个大喜日子。这个红色是我们中国红，所以这样重大的、隆重的一个事情，必须要这样出席。尤其是我们年轻的朋友，熟悉孙悟空戏曲当中的脸谱，孙悟空脸谱，画一个掌扇脸，桃子脸，主色调是红色。你们知道我们中国戏曲的脸谱的红色，代表着这个人物的基本性格是什么吗？对忠勇，正义。

我们这个家族，四代人一百年的奋斗，在演美猴王这个形象。其实我的兄弟姐妹当中，你们知道有多少人员吗？我告诉大家，我一共有11个兄弟姐妹，是一个妈生的。我妈妈怀孕、生产、抚养孩子长大。长大的目的干嘛？供我爸爸去选择，看那些孩子当中，哪个能接班演孙悟空。孙悟空不是所有人都能演的。我的兄弟姐妹，男男女女都画上孙悟空的妆，老爷子，我爸爸在那演孙悟空，他就在周围看哪个小孩有灵气，我们过去叫可能是吃这碗饭的人。其实就是有着一定的基本的条件。哪个成呢？第二个孩子，叫小六龄童。3岁，开始学艺。8岁的时候演《大闹天宫》绍剧，一个小猴子，周恩来总理抱着他。那么到了12岁的时候，我们毛主席在1961年10月10号，南海怀仁堂，专门看了我父亲和我伯父等老艺术家

主演的绍剧《孙悟空三打白骨精》。新中国成立以后，1961年的时候，我们上海天马电影制片厂还拍了一个彩色的戏曲影片，获得了大众电影百花奖第二届的最佳戏曲片奖。那么在这个电影和舞台剧《三打白骨精》当中，我父亲演美猴王孙悟空，伯父演猪八戒，他叫七龄童，那么我的二哥小六龄童就扮演了一个花果山上的一个小传令猴儿报，大王，外面来了一个长嘴大耳的黑和尚，要求见大王！就那个人，是我的二哥小六龄童。可以说，是他给了我今天的这样的一点点成绩和有这样的一个位置。

因为本来这个美猴王的位置，应该是我的二哥小六龄童的。很不幸，在1966年不幸得白血病去世了，年仅16岁。我的哥哥在他得病的6个月18天之间，天天给我讲一本小人书。哥哥就一本一本，一集一集，跟我讲故事。喜欢孙悟空，了解孙悟空，想演孙悟空，是从我哥哥给我讲故事开始的。有一天哥哥把我叫到他的病床前，跟我说：你再也见不到我了。那我说我怎么才能见到你，当时我才六七岁。他说：当你演成我跟你讲的小人书里头那个孙悟空，美猴王的时候，你就可以看到我了。所以哥哥临终时，这样的一句遗言，改变了我对事业的追求和人生的一个目标。本来家里是希望我在学业上有更多的成就，确实家里希望有一个这样的人，比如说像撒贝宁先生，毕业于北大这样的一个名校，研究生啊，博士生啊，是这样。但是我责无旁贷，义不容辞地，必须要从我哥哥手中接过这根金箍棒，走完他没有走完的，西天取经之路。

印象最深的我说过一句话，怀念那个年代，感谢这个时代。如果没有那个时候改革开放，就不可能各方面来共同确定，中国居然要拍一部电视剧《西游记》，第一部神话剧。《西游记》这部电视剧当中孙悟空是灵魂式的人物，如果说以后我们观众看了，那版央视拍的《西游记》，觉得演得最好的，是一个沙和尚或者是一个大妖怪，你想这个戏就怎么能叫成功呢，是吧。所以我压力很大，很用心，很认真，拜访《大闹天宫》动画片的导演，万籁鸣先生。在我心目当中，这个

动画片的《大闹天宫》的孙悟空，也是很难超越啊。但是我第一集叫试集，拍的叫《除妖乌鸡国》。当年1982年10月1号，在全国播出以后，观众给我很多的关注和首肯，其实更多的是鼓励。尤其是用了17年的时间，所以我说我有今天，这样一点点成绩，真的是，怎么说呢，就是可能有更多的同行，他们没有记住两个字，就是坚持。我推崇一个人，一生，做好做精做成一件大事就非常非常了不起了。

还记得当年，毛主席在60年代初，看我父亲这个剧以后，写下了一首诗词金猴奋起千钧棒，玉宇澄清万里埃。所以我父亲一直把毛主席，说他是金猴，觉得是最高的一個荣誉，因为那个年代的老艺术家，没有什么专门的对他个人表演艺术的一个评奖。所以他自己觉得，是一种很大的一个认可。60年代父亲《三打白骨精》，80年代，我作为儿子，最小的一个儿子，能够有这样的一个机会，其实我们要感谢这个时代和国家，让我们有这样的一个机会，把我们仅仅能够做的这样的一些事情，让我们一代又一代的观众朋友，来了解西游文化。我说我们每个人，都是西天取经的行者，都要历经人生的九九八十一难，才能取得真经，成了正果。到现在为止大家都看到，好像还不断地在放。我们很多朋友跟我讲，什么时候像暑假寒假要没有听到主题曲那就不是暑假寒假了。

通过我们这个家族，一百年的历史，四代人演绎孙悟空，其实不光是艺术形式的改变。你看我的曾祖父，最早演孙悟空，是用木头雕出来的脸演的，脸上不用化妆。这里有一个棍，嘴里咬着，穿个短裤，光个脚，拿一个木头的棍演猴子；等我爷爷那儿呢，智慧慢慢就来了。木头棍太重，没有弹性，所以我们讲啊，很多的文化艺术方方面面，都是跟着时代走的。那么从我的爷爷那开始，就用竹棍了，空心的比较轻，穿上草鞋演孙悟空。脸上呢？大家很熟悉川剧这个变脸，摆上一个布脸儿，脸在布里头动，外面也能看出在动，喜、怒、哀、乐，看出一点人物的表情来了，有时候踩着高跷演美猴王孙悟空；到了我父亲，60年代，那个时候，我们新中国成立以后，舞台的舞美，文学戏剧美术、化妆都在不断地演变、

变化，越变越好。我的父亲就开始勾脸了，用油彩把孙悟空勾上一个漂亮的南派猴王的脸谱。你看这是爸爸在勾脸，你看那个金眼圈，就是火眼金睛。红色这个形是孙悟空爱吃桃子的一个表现。你看鼻子上也有个小桃子，对吧，下嘴唇两个白的点，就是猴子两个小牙。就是因为舞台剧离观众远，他就能看到他的喜怒哀乐的表演。这个脸谱是我父亲，在各个猴戏艺术大师脸谱和绍剧猴戏脸谱的基础上，独创了这么一个章氏猴戏的脸谱。父亲跟我说过有一句话叫博采众长独树一帜，在艺术上，在生活上，叫克勤克俭传承猴艺。所以我们永远记住，爸爸给我这样的一个教诲。包括你看他演的这个美猴王，这个花果山上的形象和西天取经的这个孙悟空的形象，跟我爷爷、曾祖父完全都不一样。拿的棍子变成藤棍，就刚才我和撒贝宁先生我们一起表演的时候，我拿的就是藤棍。到了我这儿，时代的发展、变化。不光是我要折跟斗，把戏曲武术那些技巧融在电视荧屏美猴王当中。还有很多得吊起来飞呀。尽管有时候，你看我说妖怪！哪里跑！砰，掉下来了，还得拍，是不是？但是我们已经在那个时候，运用了一些高科技，当然现在越来越好。所以为什么我要拍电影《西游记》，这可能是我一生当中，最大的一个愿望，这也是我们整个家族的一个希望我们怎么能够，把我们中国的西游文化推广到全世界。

如果说我的前半生，是在传承我们中国猴戏艺术的话，我希望下半生更多地传承我们中国的猴文化。所以刚才，我和撒贝宁先生就讲了，读懂了《西游记》才读懂了中国，了解了孙悟空，才了解中国人。西游文化，我个人认为是我们中华五千年文化，浓缩起来的一个精华，一个精髓：拼搏、进取、不屈不挠、永不言败。尤其是美猴王精神当中的，乐观向上非常非常重要。所以我想无论如何，随着我们祖国的不断地变化，我们的成就越来越大的同时，我们要更多地出现正能量的积极向上的，能够影响一代又一代人，能够把我们中华民族的精神不断地图腾！好不好？谢谢！

我和我的祖国演讲稿篇二

尊敬的各位领导、同志们：

大家好！很高兴今天能和大家其乐融融地相聚在一起！今天我演讲的题目是“我和我的祖国”。

祖国是生我们，养我们的地方。它哺育了我们生命，帮助我们成长。他用辛勤的汗水和博大的胸襟容纳了我们的所有，铸就了我们曾经，现在，甚至将来的辉煌！

作为工商行政管理局的一份子。我感到非常的自豪和骄傲！也许在一些人眼里，工商工作很苦很累很繁琐，待遇又不是非常好，觉得没有很多意义！于是，对工作怠惰，对事情马虎，对群众使脸色……。我今天想用自己的真诚，以及对祖国母亲的深情，真挚的和大家交流交流。

每个人都是祖国建设上的一颗极小的螺丝钉。都在为社会主义建设作出自己的贡献，作为我们工商系统，现代化的祖国更需要我们！我们也有着更多的机会和发展前景！所以我们一定要踏踏实实的工作，虚心向老同志学习，配合所里的同志完成好领导交办的任务。做个肯学、肯干、肯吃苦的工商人，为祖国添砖加彩！所以今天，我站在这里，我比任何时候都更能真切地感受到，作为一名工商干部的骄傲和自豪，感受到了所肩负的责任与使命。

十几个春夏秋冬已经走过，有过成功，有过失败，有过欢笑，也有过痛苦。工商管理的工作，是一项枯燥、艰辛而又平凡的工作，加班加点、苦点累点倒也习以为常，可是有时遇到一些无事生非、胡搅蛮缠的人，别说饶不了我们工商干部，就连我们的爹妈甚至祖宗八代也难逃他们的诅咒！当遭受这些不白之冤时，我也后悔过、气馁过，也偷偷抹过委屈的泪水。每当这个时候我始终坚持着一个信念：“我是一名工商人，我的职责就是做好分内工作，服务人民群众，我的所作所为

应对得起头顶的国徽和肩扛的红盾，对得起自己挚爱的祖国”

我们的事业，只有靠我们的辛勤工作，才会有更加灿烂的今天和明天。虽然我是一名普通的工商人，但我在工作中努力找准了自己的位置，立足岗位，扎实工作，所以也取得了一些荣誉，受到了领导高度的肯定，还有一些媒体的关注和表扬等。这些成绩的获得告诉大家：即使再平凡的职业，再默默无闻的人生，只要你努力了，只要你的心中时时装着祖国和人民，你就一定会发出灼灼的光华！

我为了更好的保护消费者合法权益，曾经深入广泛宣传、从贯彻实施“中华人民共和国消费者权益保护法”入手，加大咨询服务，以“热心、诚心、爱心”的态度积极受理投诉和依法调解消费纠纷的力度，营造了良好的社会环境，从而受到了社会各界的对我的一些好评。

我曾经根据“消费者权益保护法”第32条的规定：为消费者提供消费信息，法律咨询服务、宣传消法、对商品质量和服务的监督、检查、调解消费纠纷”等工作。一年来，就能为宣传法律和为消费者提供咨询服务xx人次，发放宣传材料2万余份，对商品和服务的监督60人次，对商品的质量问题提请技术检测部门鉴定的50余件，移交行政、司法机关立案查处的20余件，受理与调解消费投诉200余件，为消费者挽回经济损失15万余元。

我们城市里还有农民，文化底子薄，自我保护意识差，他们懂政策法规的很少，针对这种情况，我和所里的同事们就一次次的上门，一次次的给他们讲工商法规，给他们讲如何保护自己的合法权益。我知道，只要脑勤、嘴勤、腿勤，就没有干不好的事。我们的努力没有付诸东流，商户的法律意识普遍有了较大的提高。我和我的同事也得到了个体商户的一致好评。日复一日，年复一年，我用自己的双手和辛勤的劳动，换取了人民群众的信任和消费者提供了优良的环境。

是的，我虽然做出了一些小成绩，但我知道，我做的还远远不够，但我仍然相信，只要我心中有祖国，只要我还热爱着我的祖国，只要我还能为祖国做力所能及的事情，我都会努力去做，努力与祖国共成长，同命运！

我的演讲完了，谢谢大家！

我和我的祖国演讲稿篇三

亲爱的老师和朋友们：

大家好！我很荣幸给你做演讲。

我来自xx班。今天我的题目是《我和我的祖国》！

还记得刚学走路的时候，父母教我认的第一个字是“祖国”；我还记得刚进学校的时候，看到学校门口挂着《爱祖国》。我的祖国，从我出生开始，就和每一个中国人结下了不解之缘。我是伴随着祖国的言论和祖国长大的。虽然我的小我不知道我的祖国是什么，但是我的祖国已经深深的印在我的心里，我爱我的祖国。

让我们把时间拉回到1949年10月1日，当雄伟的中国手表被黎明覆盖，当雄伟的天安门广场迎来新一轮的太阳，当无数先烈在天安门广场的冉冉升起血红色的五星红旗，中华人民共和国成立了！从那一刻起，中国人民真的站起来了，站起来了！从那一刻起，我们的祖国有了一个美丽的名字——中华人民共和国。

我和我的祖国一起长大。随着年龄的增长，我逐渐了解到，我们的祖国还有奔腾的长江，雄伟的黄河，雄伟的长城。我们的祖国像一只骄傲的公鸡站在世界的东方。在我心中，祖国不再只是两个汉字，而是一幅美丽富饶的壮丽画卷。我饿了，在覆满甲骨文的钟鼎上，读着祖国的精神童年；在满是

篝火的长城上，读着祖国奔放的青春。

我和我的祖国讲话，站在祖国的历史上，五千年是漫长的，灿烂的中华文明是灿烂的。古体乐府，律诗散曲，京剧秦腔，唱出同株的荣耀；长城、青藏高原、西湖，唱响了山川壮丽的诗篇。屈原的《离骚》，岳飞的《满江红》，文天祥的《正气歌》，鲁迅的《呐喊》，显示出不屈的脊梁和骨气。

今天，黄河流过我们的血管，长城让我们永远强大，神舟载人飞船让我们的世界无限广阔，奥运会让我们看到了经久不衰的人的成就。但是，祖国总是在经历着各种各样的磨难，在冰灾、地震等一切自然灾害中我们都是团结的，因为“团结、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息”是我的演讲和祖国传承了五千年的民族精神。为了祖国和民族的繁荣昌盛，我们将用激情点燃希望之火，用青春的汗水浇灌成功之花。

我的祖国言论和我一起长大。今天，我们已经成长为年轻人，我们的祖国正在逐渐强大。新中国成立六十一年后，今天的祖国傲然屹立在世界的森林里。她的未来需要我们，她的未来属于我们。同学们，让我们携手努力，共同学习，共同进步，做一个有道德的人，让我们用实际行动实践祖国和自己的成长。

谢谢，我的演讲结束了。

我和我的祖国演讲稿篇四

亲爱的老师、同学们：

大家好，我是来自某某班的周学铖，我演讲的题目是“腾飞吧，祖国”。敲响那一排铜质的编钟，浑厚而清亮的左音右韵由远及近，穿越五千年悠悠岁月和某某年缤纷花季，在亿万炎黄子孙的心中凝结一个主题：祖国，母亲！

我们以岳飞的一阕《满江红》，以文天祥的一腔《正气歌》，以鲁迅的一声《呐喊》，唱响您不屈的尊严与神圣。

黄河猛、长江壮、泰山雄、昆仑莽，万里山河浩浩荡荡从某前走过，走过一队队雷锋，走过一队队徐洪刚，走过一队队李向群，走出中国人民最风流、最风光、最风情的步伐！亲爱的祖国，五千年的蕴涵和积淀，某某年的扬弃和继承，一个东方巨人到了挺起脊梁、扬我国威的时候。！同学们，在“十某大”的东风劲吹中，新一代的中国引领者正继往开来带领着中华民族走向新的辉煌。我们为我们的祖国骄傲，为我们的祖国而自豪！谢谢大家。

我和我的祖国演讲稿篇五

曾经，有一首歌，铭记在我记忆的最深处。每当我听到它，我的心会一次次感动；每当我唱起它，我对祖国的热爱之情就会在胸中激荡。这首歌，就是《我和我的祖国》：

我和我的祖国，一刻也不能分割，

无论我走到哪里，都流出一首赞歌，

我歌唱每一座高山，我歌唱每一条河。

袅袅炊烟，小小村落，路上一道辙……

这首歌包含了多少中华儿女的心声啊。我和千千万万的中华儿女一样，也深深地爱着我的祖国。如果你问我爱祖国的什么地方，我会骄傲地告诉你：

我爱祖国的版图，它像雄鸡，在东方鸣唱；

我爱祖国的国旗，它像朝霞，在蓝天上飘扬；

我爱祖国的国歌，它像号角，在我们心中激荡；

我爱祖国的国徽，它像阳光，把中华儿女的前程照亮！

祖国啊，我爱你青铜的斑斓，我爱你丝绸的华美，我爱你千年釉彩，我爱你翰墨飘香。

我爱你绵延万里的雄伟长城，我爱你滔滔不息的黄河长江，我爱你高耸如云的珠穆朗玛，我爱你辽阔的草原、成群的牛羊。

祖国让我热爱的地方太多、太多，我幸运，我出生在中国；我自豪，我是一个黑头发、黑眼睛、黄皮肤的中国人！

我们不能忘记，60年前的10月1日，这一天，一个振聋发聩的声音响彻北京，响彻中国，响彻世界——新中国的领袖在天安门城楼上向世界宣告：中华人民共和国中央人民政府成立了！从此，古老的中国掀开了崭新的篇章，一个新的共和国诞生了！

这一天，中国人民从来没有这样激动过，从来没有这样振奋过，从来没有这样欢笑过，从来没有这样扬眉吐气过！

从这一天开始，一座座工厂盖起来了，一条条公路修起来了，一片片田野绿起来了，一颗颗卫星升起来了！我们的祖国，开始走上了建设的征程，每一条山川都改变了模样。

在党的十一届三中全会春风吹拂下，神州大地万物复苏、生机勃勃，我们伟大的祖国迎来了思想的解放、经济的发展、政治的昌明、教育的勃兴、文艺的繁荣、科学的春天。党和国家又充满希望、充满活力地踏上了实现社会主义现代化的伟大征程。

30年弹指一挥，我们的祖国却发生了巨变。30年前，我们的

父辈们还在生产队的劳动中过着贫困的生活；30年后，他们在自己的责任田里把丰收的果实收获。

30年前，我们的哥哥姐姐们还没有看见过外国货；30年后，我们坚持对外开放的基本国策，打开国门搞建设，产品一批批销往欧洲美国。

30年前，我们的农村孩子还在为上不起学而难过；30年后，我们城乡免费九年义务教育全面实现，孩子们读书不花钱，天天像节日一样的快乐。

30年前，我们的乡亲们没钱看病、只能忍受病痛的折磨；30年后，他们已经拿着药费到医院报销，因为他们参加了“新农合”！

建国60年来，特别是改革开放的30年来，我们取得的成就真是数不胜数。我们清晰地记得，三峡大坝横江而起，续写了“高峡出平湖”的雄奇诗篇；我们清晰地记得，世界上海拔最高、线路最长的青藏铁路开通，让古老的青藏大地乘上钢铁巨龙，驶向了现代文明；我们清晰地记得，从神舟5号载人飞船发射成功开始，到神舟7号实现太空行走，我们的航天科技取得一步步突破；我们清晰地记得，奥运的圣火在北京点燃，百年奥运梦想成功实现，让中国在世界面前昂起了头！

一次次零的突破，都让世界震惊；一次次新的飞跃，都让中华儿女自豪；一次次历史的刷新，都创造了中华民族的伟大复兴！中国为人类社会演绎了一场波澜壮阔的巨大变迁，走过了其他国家几百年的发展历程，造就了令世界瞩目的“东方奇迹”。

祖国的发展蒸蒸日上，我们的家乡变化也是日新月异。看看我们今天的绥中，一幅新的图画已经展现在我们面前。

今天，我们在渤海岸边，建起了滨海经济区，一个个工业项

目在这里落户，绥中明天经济的起飞，这里是助推器！

今天，我们在千里沃野上，建起了无数的蔬菜基地，一片片大棚绿意浓浓，农民正从这里向小康奔去！

今天，我们的交通网布满城乡，滨海公路的贯通，更让我县沿海经济带建设插上双翼！

今天，我们的城市建设得更加美丽，过去六股河边的破旧的古城，已经被崭新的高楼、穿梭的汽车、宽阔的大街代替！

看到这样的成绩，我们每一个绥中人都感到荣耀，感到自豪！

在荣耀和自豪的同时，作为一名人民教师，我深感自己的肩头多了一份责任，多了一份使命。为了祖国的明天更加美好，为了家乡的明天更富庶，做好我的本职工作，我责无旁贷。我愿将青春和汗水奉献给三尺讲台，用我的辛勤努力，报效我的祖国。我的祖国和我，像海和浪花一朵，有了浪花的欢腾，才有大海的澎湃。在祖国的海洋里，我就做一朵勇往直前的浪花，用我的点滴力量，掀起祖国腾飞的壮阔波澜！

春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。我愿做一名园丁，为祖国培育出一颗颗栋梁；我愿做一名石匠，为祖国开凿出一方方基石；我愿做一名工人，为祖国砌出一幢幢大厦；我愿做一名农夫，为祖国浇灌出一缕缕稻香！

我永远爱我的祖国，这是我对自己的生命承诺！